

STORIA E CULTURA
DELL'AGRICOLTURA

Incontro:

Come si racconta la sostenibilità:
la dieta mediterranea tra arte, cultura e salute

21 febbraio 2025

Relatori

Giulia Bartalozzi e Raffaele Capparelli (coordinatori), Angela Polito,
Francesco Cipriani, Giovanna Masala, Giovanna Giusti, Giovanni Ballarini

Sintesi

L'evento intende approfondire la comunicazione della sostenibilità anche nell'ambito alimentare, culturale e della salute. All'interno dell'iniziativa, realizzata in collaborazione con la Fondazione dell'Ordine dei Giornalisti e l'Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica - ISPRO, il focus sarà posto in particolar modo sulla dieta mediterranea, sull'impatto positivo sulla salute e nella prevenzione oncologica; sulla rappresentazione dell'alimentazione nell'arte; sulla sostenibilità nutrizionale e ambientale e sulla situazione di decadenza della dieta mediterranea in rapporto alla crisi socioeconomica della società.

ANGELA POLITO¹

Dieta mediterranea: da Ancel Keys a un modello di dieta sostenibile

¹ CREA - Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Roma

La dieta mediterranea è un modello alimentare che ha suscitato grande interesse nella comunità scientifica, diventando simbolo di uno stile di vita sano, capace di promuovere la salute, prevenire numerose malattie moderne e favorire una maggiore longevità. I benefici della dieta mediterranea sono stati evidenziati fin dalla seconda metà del Novecento grazie agli studi di Ancel Keys, promotore del celebre Seven Countries Study. A partire dalle osservazioni di Keys, moltissimi studi scientifici hanno approfondito le caratteristiche peculiari della DM, evidenziandone l'efficacia nella prevenzione di patologie croniche come malattie cardiovascolari, diabete, cancro, oltre che nel contrasto a sovrappeso e obesità. Il suo valore non si limita all'aspetto nutrizionale: essa rappresenta un vero e proprio stile di vita, basato su pasti frugali, convi-

vialità, condivisione e rispetto delle tradizioni culturali. Inoltre, è considerata un modello di dieta sostenibile a diversi livelli: salute, ambiente e socio-economico. Contribuisce, infatti, a preservare la qualità e la sicurezza alimentare e nutrizionale, promuovendo al contempo la gestione delle risorse ambientali attraverso sistemi di produzione agricola legati al territorio e al patrimonio culturale locale. Per tutto questo, nel 2010 la dieta mediterranea è stata riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio culturale immateriale dell'umanità.

The Mediterranean Diet is a dietary model that has attracted significant interest within the scientific community, becoming a symbol of a healthy lifestyle capable of promoting well-being, preventing numerous modern diseases, and supporting greater longevity. The benefits of the Mediterranean Diet were first highlighted in the second half of the 20th century thanks to the studies of Ancel Keys, responsible of the renowned Seven Countries Study. Building on Keys' observations, numerous scientific studies have explored the distinctive features of the Mediterranean Diet, demonstrating its effectiveness in preventing chronic diseases such as cardiovascular conditions, diabetes, and cancer, as well as in combating overweight and obesity. Its value goes beyond nutrition: the Mediterranean Diet represents a true way of life, based on simple meals, conviviality, sharing, and respect for cultural traditions. Moreover, it is considered a sustainable dietary model on multiple levels—health, environment, and socio-economic. It contributes to preserving food and nutritional quality and safety, while also promoting responsible environmental resource management through agricultural production systems that are closely tied to local territories and cultural heritage. For all these reasons, in 2010 the Mediterranean Diet was recognized by UNESCO as an Intangible Cultural Heritage of Humanity.

FRANCESCO CIPRIANI¹

Comunicare la salute a tavola: l'esperienza toscana

¹ Accademia dei Georgofili

La Piramide Alimentare Toscana (PAT) nasce su iniziativa della Regione Toscana per valorizzare il consumo di prodotti locali e favorire una vita lunga e senza malattie. Con il supporto dei migliori professionisti delle Università e degli Enti di ricerca toscani, tra il 2006 e 2007 è elaborato un documento tecnico, trasformato poi con il supporto di esperti di comunicazione in un'immagine evocativa per aiutare gli oltre 3,5 milioni di toscani a mangiare

per stare bene, sostenere l'economia locale, nel rispetto dell'ambiente e del benessere degli animali. Anche sulla base delle esperienze di altri Paesi e in assenza di un'immagine nazionale italiana, nasce così nel 2008 la PAT, marchio registrato della Regione Toscana. La PAT è stata presentata in una campagna comunicativa con apparizioni in trasmissioni televisive dei canali nazionali RAI e Mediaset, con milioni di spettatori. È stata stampata in depliant, pop-up, libretti e poster che sono stati distribuiti capillarmente in migliaia di copie in Toscana a medici e pediatri di famiglia, farmacie, scuole dell'infanzia e primarie di I e II grado, agriturismi, biblioteche comunali e in occasione di fiere e iniziative enogastronomiche. Sulla base del successo mediatico, dalla PAT nel 2014 è stato prodotto il libro *Cucina toscana: ricette e salute* edito da Giunti, che riporta le ricette tipiche dei territori toscani e il loro valore nutrizionale, e 8 opuscoli sulle ricette di salute dei territori edito da COOP Firenze.

The Tuscan Food Pyramid (PAT) was created on the initiative of the Tuscany Region to enhance the consumption of local products and promote a long and disease-free life. With the support of the best professionals from Tuscan universities and research institutes, a technical document was developed between 2006 and 2007. On the basis of the experiences of other countries, with the support of communication experts, the document was transformed into an evocative image to help the over 3.5 million Tuscans to eat well, to support the local economy, saving environment and animal welfare. So, PAT was born in 2008, a registered trademark of the Tuscany Region. PAT was presented in a communication campaign with appearances on national television channels RAI and Mediaset, with millions of viewers. PAT has been delivered to all GPs, pharmacies, schools farmhouses, municipal libraries and on local food and wine fairs. Based on the PAT media success, in 2014 Tuscany Region has produced the book "Tuscan cuisine: recipes and health" published by Giunti, which reports the typical Tuscan recipes with their nutritional value, and 8 booklets on the health recipes of the Tuscan territories published by COOP Firenze.

GIOVANNA MASALA¹

Il ruolo della dieta mediterranea nella prevenzione oncologica

¹ Istituto per lo studio, la prevenzione e la rete oncologica (ISPRO)

Numerosi studi hanno mostrato come l'aderenza alla dieta mediterranea (DM) sia associata a un rischio ridotto di sviluppare una serie di tumori. Le

evidenze più robuste derivano da grandi studi prospettici come EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and nutrition*), coordinato dalla Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro di Lione, che ha coinvolto 500.000 cittadini europei adulti di cui 47.000 italiani (13.500 toscani). I partecipanti, clinicamente sani, hanno fornito informazioni sulle loro abitudini alimentari e di stile di vita oltre a un campione di sangue e misure antropometriche e sono seguiti nel tempo per rilevare il loro stato di salute. EPIC ha mostrato che il consumo elevato di alimenti caratteristici della DM, come verdure, frutta e legumi, ricchi di fibra e antiossidanti, riduce il rischio di sviluppare tumori. Inoltre ha mostrato che l'elevata aderenza dei partecipanti alla DM era associata alla riduzione del 5% dei casi di tumore negli uomini e del 3% nelle donne. Studi randomizzati di modifica dell'alimentazione basati sulla adesione alla DM hanno evidenziato un effetto su biomarcatori di rischio tumorale supportando ulteriormente l'importanza di promuovere la DM nella prevenzione oncologica. La DM non solo aiuta a prevenire i tumori, ma riduce il rischio di altre malattie croniche. Il suo approccio basato su alimenti naturali, freschi e poco processati rappresenta una strategia efficace e sostenibile per la salute a lungo termine.

Many epidemiological studies have shown that adherence to the Mediterranean diet (MD) is associated with a reduced risk of developing a variety of cancers. The most robust evidences come from large prospective studies such as EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and nutrition), coordinated by the International Agency for Research on Cancer in Lyon, which involved 500,000 adult European citizens, including 47,000 Italians (13,500 from Tuscany). The participants, who were all clinically healthy, provided information on their dietary and lifestyle habits, as well as a blood sample and anthropometric measurements, and were followed over time to assess their health status. EPIC showed that a high intake of foods characteristic of MD such as vegetables, fruit and legumes, which are rich in fibre and antioxidants, reduced the risk of developing cancer. Moreover, a high adherence to the MD was associated with a 5% reduction in total cancer cases in men and a 3% reduction in women. Randomised trials of dietary modification based on MD adherence have shown an effect on cancer risk biomarkers, further supporting the importance of promoting MD in cancer prevention. MD not only helps prevent cancer, but also reduces the risk of other chronic diseases. Its approach, based on natural, fresh and minimally processed foods, is an effective and sustainable strategy for long-term health.

GIOVANNA GIUSTI¹*L'alimentazione nell'arte. Misure ed eccessi*¹ Storica dell'Arte

Una disamina dell'alimentazione – dove lo scorrere delle immagini presentate nell'incontro dedicato alla dieta mediterranea era preminente su qualsiasi parola –, per come affiora dai prodotti artistici giunti fino a noi, dagli oggetti e perfino dagli alimenti, dalle decorazioni funebri degli antichi Egizi, degli Etruschi o dalle immagini dei più sobri Greci o dei gaudenti Romani ci conduce a un mondo che potremmo dire abbastanza salutare, almeno rispetto al concetto moderno di dieta mediterranea. Dal numero dei pasti, talvolta pochi, talvolta eccessivi, dall'uso di cereali, legumi, verdure, pesci o carni, dall'onnipresente olio di oliva, affiorano i gusti e le pratiche, una cucina che in parte ancora ci appartiene. Una cucina che si è distinta, in un crescendo di esuberanze barocche o in limitatezze della povera tavola, su un duplice binario, quello appunto della limitatezza del cibo, con le carestie e le epidemie, e quello dell'esibizione più sfrenata, che portava sulle tavole regali l'esagerazione dell'alimento e della sua "confezione", con il desiderio di stupire fino al paradosso nel far comparire animali vivi dall'interno di pasticci di ricercata selvaggina, oppure nel decorare le tavole con le preziose sculture di zucchero, costosissimo ed esclusivo. Saranno poi i pittori del nord Europa a illustrare l'esuberanza dei mercati, la commistione di alimenti e animali nelle oscure cucine, le apparecchiature sontuose, dove tuttavia la selezione dei cibi e la loro collocazione sulle tavole sarà un esplicito *memento mori*, a cui l'eccesso condannerà i ghiottoni. Raffinatezze stilistiche si mescolano con tradizioni culinarie e squilibri sociali, anche quando l'introduzione al consumo della ricercatissima cioccolata, del tè e del caffè si rifletterà su nuove consuetudini sociali e le contaminazioni dal nuovo mondo si faranno sempre più pressanti. Che è poi quanto oggi ci porta la globalizzazione, che mescolando e contaminando favorisce anche la scomparsa di nostre benefiche pratiche alimentari.

An analysis of nutrition, where the flow of images presented in the meeting dedicated to the Mediterranean diet was pre-eminent over any word, as it emerges from the artistic products that have come down to us, from objects and even from foods, from the funerary decorations of the ancient Egyptians, the Etruscans or from the images of the more sober Greeks or the pleasure-loving Romans, leads us to a world that we could say is quite healthy, at least compared to the modern concept of the Mediterranean diet. From the number of meals, sometimes small, sometimes

excessive, from the use of cereals, legumes, vegetables, fish or meat, from the omnipresent olive oil, tastes and practices emerge, a cuisine that still partly belongs to us. A cuisine that has distinguished itself, in a crescendo of baroque exuberance or in the limitations of the poor table, on a double track, that of the limited nature of food, with famines and epidemics, and that of the most unbridled exhibition, which brought the exaggeration of the food and its 'packaging' to the royal tables, with the desire to amaze to the point of paradox in making live animals appear from inside pies of refined game, or in the decorate the tables with precious sugar sculptures, very expensive and exclusive.

Northern European painters will then illustrate the exuberance of the markets, the mixing of foods and animals in the dark kitchens, the sumptuous equipment, where however the selection of foods and their placement on the tables will be an explicit memento mori, to which excess will condemn gluttons. Stylistic refinements mix with culinary traditions and social imbalances, even when the introduction to the consumption of the highly sought after chocolate, tea and coffee will be reflected in new social customs and the contaminations from the new world will become increasingly pressing. Which is what globalization brings us today, which by mixing and contaminating also favors the disappearance of our beneficial food practices.

GIOVANNI BALLERINI¹

Decadenza della dieta mediterranea e crisi socioeconomica della società

¹ Accademia dei Georgofili

Il dilagante aumento della obesità infantile e giovanile segnala l'autunno della dieta mediterranea, che la FAO nel 2015 dichiara in via d'estinzione nei Paesi dell'area mediterranea. Dieta mediterranea è uno stile di vita con ritmi e alimenti locali semplici, oggi sostituito da uno stile vita urbano con alimenti industriali e globalizzati. L'urbanizzazione porta a una non stagionalità alimentare, consumo di pasti fuori casa, mescolanza di culture diverse con nuove cucine. L'industrializzazione della produzione e distribuzione degli alimenti favorisce cibi trasformati di facile e veloce consumo con aumento di quelli ricchi di zuccheri, grassi saturi e sale. La globalizzazione porta a una modifica delle preferenze alimentari e del gusto, il turismo contribuisce a una fusione di stili culinari che modificano l'orizzonte alimentare tradizionali degli italiani.

La dieta mediterranea subisce il cambiamento di un paradigma culturale nel quale grande importanza ha la famiglia con la sua drastica riduzione di dimensione e la quasi scomparsa di presenza di due o tre generazioni. Altrettanto importante è la trasformazione della valutazione del cibo che dal

tradizionale “buono da pensare, buono da mangiare” il sistema industriale alimentare ha trasformato in “buono da vendere buono da mangiare”, con la produzione di alimenti ultratrasformati e alimenti voluttuari.

In una popolazione con diffuso analfabetismo funzionale e sottoposta alla pressione di una propaganda alimentare prevalentemente commerciale compito dei giornalisti oltre che a dare notizie dovrebbe essere quello di contribuire a una corretta in-formazione alimentare.

The rampant increase in childhood and juvenile obesity signals the autumn of the Mediterranean Diet, which the FAO in 2015 declared endangered in the countries of the Mediterranean area. Mediterranean Diet is a lifestyle with simple local rhythms and foods, now replaced by an urban lifestyle with industrial and globalized foods. Urbanization leads to food non-seasonality, eating out of the home, mixing different cultures with new cuisines. The industrialization of food production and distribution favors processed foods that are easy and quick to consume with an increase in those rich in sugars, saturated fats and salt. Globalization leads to a change in food preferences and taste, tourism contributes to a fusion of culinary styles that modify the traditional food horizon of Italians.

The Mediterranean Diet undergoes the change of a cultural paradigm in which the family has great importance with its drastic reduction in size and the almost disappearance of the presence of two or three generations. Equally important is the transformation of the evaluation of food that the food industrial system has transformed from the traditional “good to think, good to eat” into “good to sell good to eat”, with the production of ultra-processed foods and discretionary foods.

In a population with widespread functional illiteracy and subjected to the pressure of predominantly commercial food propaganda, the task of journalists should be to contribute to correct food information in addition to giving news.